



Qi Gong
Ressourcen bei uns finden!

FT18_06E

**Qi Gong und andere Ansätze für Systemiker
und alle anderen Selbstfürsorge-Interessierten**

Fachtag am 22.06.2018 in Erfurt

Kerstin Abe



Ein Kooperationsprojekt des praxis – instituts für systemische beratung und der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie

Ich habe es mir fest vorgenommen... mal ETWAS für mich zu tun!!!!

Wer kennt diesen Gedanken nicht? Und dann kommen viele viele Dinge, Aufgaben, Verpflichtungen, Termine und bedürftigere Menschen (als wir selbst es womöglich sind) diesem Vorsatz in die Quere. Mit diesem Fachtag laden wir Sie auf Ihre Insel der Selbstfürsorge ein. Dabei geht es um die notwendige und wichtige Fokussierung auf unser Selbst, unsere Ressourcen und auch darauf, Handlungsansätze für herausfordernde und „stressige“ Situationen zu entwickeln und anzuwenden.

Es werden Übungsfolgen für den Alltag, beruflich und privat, ritualisiert oder einfach für zwischendurch, vorgestellt und geübt, so dass dieser Tag entspannend, lehrreich und voller Überraschungen sein wird. Eigene Strategien und Erfahrungen mit Selbstfürsorge, Selbstschutz, aber auch mit „Pleiten, Pech und Pannen“ sollen systemisch leicht und lösungsorientiert ausgetauscht werden.

Qi Gong ist eine Art der chinesischen Lebenspflege, die auf die Stärkung unserer eigenen Körperkräfte ausgerichtet ist:

„Bewahrt die Lebenskraft/-energie innerlich, dann können die krankmachenden Störungen nicht in den Körper eindringen“

HuángDieNéJing

Für diesen Tag freuen wir uns auf die Bereitschaft, sich neugierig auf etwas Neues einzulassen, sich ein wenig und sanft bewegen zu wollen, in bequemer Kleidung zu kommen und sich mit einem Augenzwinkern selbst zu begegnen.

...damit es zukünftiger leichter wird, mal ETWAS für sich zu tun.

Kerstin Abe, Dipl. med., Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie, Systemische Therapeutin, Supervisorin, Lehrtherapeutin (SG)

Zeit: 22.06.2018 von 10 – 17 Uhr

Ort: Erfurt

Kosten: € 120,-- (ermäßigt für DGSF-Mitglieder und WB-AbsolventInnen des praxis instituts: € 100,--)
(In den Kosten sind ein Mittags-Imbiss und Pausengetränke enthalten)